

Introduction

Alors que les sociétés antiques considéraient traditionnellement les rêves comme des messages adressés aux humains par les démons ou les dieux, il existait aussi des esprits plus critiques qui considéraient ces rêves comme des émanations de notre personnalité profonde.

Aujourd'hui, il ne s'agit plus, à travers les rêves, d'entrer en communication avec l'au-delà mais de découvrir une dimension cachée de nous-même.

Mais si l'on peut parler de symbolique des rêves, il ne faut pas pour autant y rechercher des clés passe-partout qui nous permettraient d'associer à cette symbolique des présages simplistes de ce qui nous attend dans un futur plus ou moins proche. Ainsi, quand certains se permettent d'avancer qu'une femme rêvant d'oiseaux au plumage chatoyant va sans doute trouver un partenaire riche et heureux, cela ressemble fort à ce qu'on entend chez les diseuses de bonne aventure...

Des approches plus rigoureuses, celles qu'ont menées par exemple psychologues et anthropologues, en viennent à chercher un sens dans les rêves et à postuler qu'ils révèlent, en termes symboliques, la personnalité du rêveur et les rapports physiques et psychiques qu'il entretient avec son environnement. Et nombreux sont ceux qui considèrent les rêves comme des outils précieux pour nous dévoiler des faces cachées de nous-même et nous aider à mieux gérer notre vie en général. Cette seconde vie n'est-elle pas plus authentique que notre vie éveillée, n'est-elle pas celle qui nous révèle à nous-même, nous montre tel que nous

sommes, dans nos secrets et vérités trop souvent occultés lors de notre vie consciente ? Ce qui fait dire à Pierre Daco que « le rêve est notre agent de renseignements le plus précieux ». Jung l'énonçait en ces termes : « Le rêve traduit la situation intime du rêveur, situation dont le conscient ne veut rien savoir, ou dont il n'accepte la vérité qu'à contre cœur. »

Maintenant qu'on reconnaît dans les rêves des produits de notre cerveau, il est important de comprendre leurs rapports avec notre constitution physique et psychique, dans sa force autant que dans sa faiblesse. Il s'agit donc de décrypter ces messages confidentiels sans *a priori* aucun pour accéder à cette vérité de nous-même. Même si celle-ci ne correspond pas à notre ligne morale ou à notre image narcissique.

L'interprétation religieuse

De tous temps, les rêves ont frappé l'imagination de l'homme et c'est en Mésopotamie qu'on trouve les premiers récits de rêves datant de plus de 5 000 ans. Ils ont exercé une forte influence sur des rois puissants de l'Antiquité et de nombreux prophètes voyaient dans leurs rêves la confirmation de leur rôle d'intermédiaire entre les dieux et les hommes. Quand le message des songes n'était pas clair, leur interprétation était réservée aux prêtres ou devins qui s'aidaient de règles strictes déjà chargées de décoder leur symbolique. Les « Clés des songes » ont une bien longue histoire...

Le plus célèbre traité d'interprétation des rêves est sans doute celui du sophiste grec Artémidore, qui vécut au premier siècle de notre ère. Pour lui, il ne faisait pas de doute que les rêves importants, les « grands » rêves, détenaient une part de vérité puisqu'ils provenaient des dieux et que ceux-ci ne peuvent se tromper. Seule l'interprétation qu'on en donnait pouvait être fautive. Il donnait toute une série de directives susceptibles de conduire à la juste interprétation. Ainsi conseillait-il déjà de tenir compte de tous les éléments du rêve et de le situer dans le contexte vécu du rêveur, situation sociale, santé, tempérament, etc.

Plusieurs civilisations accordaient aux rêves des pouvoirs étonnants. Ainsi, la technique de l'incubation était pratiquée chez les Grecs et les Égyptiens. On amenait des malades dans des temples et ils y passaient

la nuit afin de provoquer des rêves qui leur apporteraient la guérison. En Grèce, des centaines de temples d'incubation furent ainsi consacrés à Esculape, le dieu de la médecine.

L'Inde accorde aussi des pouvoirs particuliers au rêve, si le rêveur se concentre suffisamment. Ainsi, le poète Tulsidas avait composé l'épopée de Hanouman et de son armée de singes. Des années plus tard, enfermé dans une tour de pierre par un despote, il se mit à rêver et méditer, en utilisant toutes les ressources de son esprit pour faire le vide en lui. De son rêve, jaillirent Hanouman et son armée de singes qui vinrent le délivrer de sa prison.

Beaucoup de peuples accordaient autant d'importance aux rêves qu'à la réalité. Roger Caillois cite le cas des Indiens hurons pour lesquels les rêves traduisent nos désirs secrets, un désir insatisfait nous empoisonnant l'âme. Il faut donc réaliser les désirs manifestés dans les rêves, ce qui fait dire à Caillois : « Il est avantageux de feindre qu'on a rêvé ce qu'on désire effectivement et qui est défendu, afin d'être absous d'avance du délit ou du crime qu'on brûle de commettre. »

Au Kamtschatka, pour obtenir les faveurs d'une jeune fille, il suffisait de prétendre avoir rêvé qu'on les avait obtenues. La personne impliquée dans le rêve était obligée de le réaliser. Le songe était pris à la lettre et la réalité devait s'y soumettre.

Comme l'explique von Grunebaum, la civilisation islamique a montré un intérêt intense pour le rêve et le théologien Abdalghanī an-Nabulusī (1641-1731) est le compilateur d'un guide encyclopédique de l'interprétation des rêves, sans que jamais il ne mette en doute la validité objective des informations oniriques. Cette « objectivité » est toute relative si l'on en juge par l'exemple suivant : « Si l'arbre est un palmier, l'homme qu'il représente est un Arabe, car la plupart des palmiers sont originaires de la terre des Arabes. Si l'oiseau est un paon, l'homme n'est pas un Arabe, ou si c'est une autruche, c'est un Bédouin... Si c'est un aigle, il s'agit vraisemblablement d'un roi, mais si c'est un corbeau, l'homme est un pécheur, un traître et un menteur. »

Un rêve peut également suggérer une entreprise politique déterminée. C'est sous l'impulsion d'un rêve que le Prophète entreprit une expédition pour imposer le pèlerinage de La Mecque. De nombreux rêves

prédisent aussi la mort d'un gouvernant. Mais les rêves peuvent aussi représenter des supercheries de Satan aux dépens du rêveur.

Au Moyen Âge, l'Église se demandait dans quelle mesure les rêves étaient en relation avec Dieu. On s'interrogeait pour déterminer s'il était vrai que Dieu communiquait par rêve aux personnes vertueuses tandis que les autres étaient soumis à des rêves envoyés par Satan. Mais, de façon générale, l'Église se méfiait des rêves et les considérait comme l'œuvre du Malin.

L'interprétation psychologique

En fait, on se rend compte que pendant des siècles, les techniques d'interprétation des rêves n'ont guère évolué par rapport à l'Antiquité. Si l'origine religieuse des rêves a bien été rejetée, la société occidentale, gagnée par les Lumières et les exigences de la raison, a longtemps considéré les rêves comme des objets sans aucun intérêt pour un esprit éclairé et rationnel. Les rêves étaient des extravagances de l'esprit qu'on pouvait laisser aux poètes et autres doux rêveurs.

Il a fallu attendre le XX^e siècle pour que deux « révolutions » viennent remettre le rêve à l'honneur. D'une part, l'approche psychologique plus systématique de Freud et Jung, d'autre part l'approche scientifique qui a découvert l'existence du sommeil paradoxal.

Freud

Après cette longue période d'obscurantisme, de « nuits et de ténèbres », selon les termes de Jung, Sigmund Freud allait reconnaître le rêve comme une fonction essentielle de la vie psychique et comme « la voie royale vers l'inconscient ».

Son ambition affirmée est de s'inscrire dans une démarche « scientifique » et d'attribuer le rêve à l'activité psychique du dormeur plutôt que de le « considérer comme une manifestation des puissances supérieures, dieux ou démons ».

Au cours de ses recherches thérapeutiques dans le traitement des angoisses, obsessions et névroses diverses, Freud établit une nouvelle

méthode d'investigation psychologique connue sous le nom de « psychanalyse ».

Constatant de nombreuses analogies entre l'expression des différents troubles psychologiques et celle des rêves, il va appliquer à ceux-ci le même procédé d'investigation. Car pour lui, les idées d'angoisse ou d'obsession sont « étrangères à une conscience normale, exactement comme le sont les rêves à une conscience à l'état de veille ».

Le rêve exprime un désir

La technique de « l'association libre » invite le patient à se concentrer sur un rêve et à lui associer en toute spontanéité les souvenirs, mots et images qui lui passent par la tête. Apparaissent alors des éléments qui échappent au conscient et traduisent des souffrances et conflits affectifs. Ceux-ci remontent souvent à la petite enfance et ont été l'objet de refoulements plus ou moins sévères ; un processus de censure est intervenu pour occulter des contenus affectifs, souvent d'origine sexuelle, non conformes avec la morale ou la bienséance.

Le complexe d'Œdipe en est l'illustration la plus frappante. Le petit garçon désire l'amour exclusif de sa mère et veut donc éliminer symboliquement son rival, le père. Si le complexe n'est pas résolu, il laissera des séquelles qui se traduiront par exemple en rêve par des images de femmes inaccessibles et d'hommes castrateurs. D'autres désirs invouables seront aussi l'objet d'une autocensure. Ainsi, Freud analyse le rêve d'une femme qui regrettait d'avoir épousé son mari, sans se l'avouer. Le rêve le lui signifiait de façon déguisée puisque, consciemment, elle refusait cette idée.

Freud affirme donc que « tout rêve est un désir réalisé et qu'il n'est pas d'autres rêves que des rêves de désir ». Bien sûr, de nombreux rêves sont de type infantile et n'ont pas besoin de se déguiser. Ainsi, l'enfant rêve de cerises dont on l'a privé la veille. Freud cite le cas des membres d'une expédition polaire qui étaient condamnés à de maigres portions de nourriture et qui rêvaient toutes les nuits de repas plantureux. Ce type de rêves est évidemment sans rapport avec un quelconque message caché et ne nécessitent pas un décodage quelconque.